

# The Lunch Times 5月号

令和8年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

新学期が始まって1か月が経ちました。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。

## 給食レシピ紹介

5/15(金)  
実施

### アスパラのソテー



<材料>4人分

- 鶏ささみフレーク (レトルト) …60g
- キャベツ…140g
- グリーンアスパラガス …60g
- ホールコーン…20g
- 赤パプリカ…20g
- 塩・こしょう…少々
- 油…小さじ1

<作り方>

- キャベツとアスパラガスは2cmに切る。アスパラガスはさっと茹でる。
- パプリカは8等分にし、5mm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、キャベツ、赤パプリカの順に炒める。
- ③に鶏ささみ肉、アスパラガス、ホールコーンを加えて炒める。
- ⑤塩・こしょうで調味する。



#### ★ひとくちメモ★

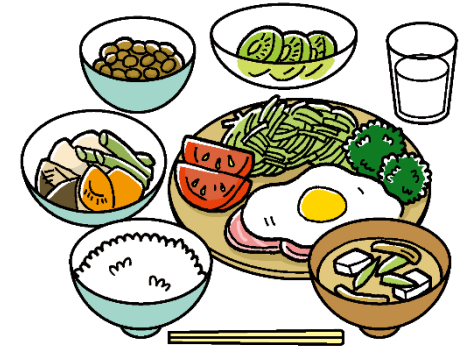
- 旬のアスパラガスとキャベツを使ったレシピです。給食では三郷市産のアスパラガスを使う予定です。
- アスパラガスには疲労回復効果のあるアスパラギン酸が豊富です。
- 鶏ささみの代わりにベーコンやツナを入れてもおいしいです。

スポーツをする人の食事は

## 栄養バランスよく！量を多く！

スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養が必要になります。

そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかりと確保するため、量を多くとる食事が基本になります。



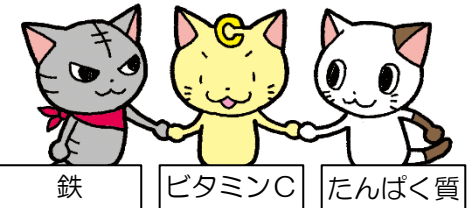
Q. プロテインやサプリメントってのんだ方がよいの？



A. 中学校のうちは基本的には必要ありません。

プロテインはとりすぎると脂肪として蓄積してしまいます。また、サプリメントは栄養素が濃縮されているので、栄養素によってはとりすぎるとかえって健康を害することもあります。栄養素は食事からとることが基本です。バランスのよい食事を心がけましょう。

### 貧血を予防しよう



鉄

ビタミンC

たんぱく質

鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。また、成長に伴って血液量も増えるため、スポーツをする中学生は貧血になりやすいです。貧血を予防するためにあさりや赤身の肉や魚、レバーなど鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、野菜や果物に含まれるビタミンCも一緒にとると、より効果的です。



「もっとうまくなりたい」「もっと強くなりたい」そんなときは、練習方法だけではなく、食事についても見直してみるとよいかもしれません。